

Deser jogurtowy z truskawkami

Składniki na 1 porcję - wersja roślinna:

- truskawki- 1 szklanka 150 g
- masło orzechowe- 1 łyżeczka 10 g
- jogurt kokosowy bez cukru- 1 opakowanie 160 g

energia - 259.8 kcal | białko - 5.1 g | tłuszcz - 16.9 g | węglow. og. - 23.1 g | GI - 40 |
GL - 3.2

Składniki na 1 porcję - opcja z większą ilością białka:

- truskawki- 1 szklanka 150 g
- masło orzechowe- 1 łyżeczka 10 g
- skyr, naturalny- 1 opakowanie 150 g

energia - 206.7 kcal | białko - 21.6 g | tłuszcz - 5.5 g | węglow. og. - 18.9 g | GI - 36 |
GL - 5.2

Do jogurtu dodaj masło orzechowe i pokrojone truskawki.